

CORONAVIRUS: ¿Qué siento y cómo puedo gestionarlo?

En estos momentos de crisis, PSYCAST quiere acercarse a tí para explicarte algunas de las emociones que puedes estar sintiendo y orientarte sobre cómo puedes gestionarlas.

Podemos estar sintiendo...

1. Incertidumbre y miedo: A la enfermedad, a perder la salud, a morir, a los problemas económicos derivados, a perder la vida que teníamos, a la falta de recursos asistenciales y de alimentación. En estos momentos el sentir miedo ante una situación novedosa y sin precedente es normal y puede desembocar en reacciones muy diferentes, de bloqueo y sufrimiento, o de forma más funcional, en acción creativa y ayuda a los demás.

Pensamientos: “Me va a pasar a mí”, “no voy a poder pagar la hipoteca”, “y si le pasa algo al abuelo y no hay camas en el hospital”, “a ver cómo remonto yo esto...”

Normalicemos el miedo, cambiemos su significado viéndolo como un aliado que nos puede ayudar a gestionar la situación.

2. Frustración: Por no poder seguir adelante con nuestros proyectos, por no tener libertad de movimiento. En definitiva, por perder la libertad y no poder ejercer nuestros derechos de elección y acción. Partimos de un nivel de tolerancia a la frustración muy baja; en nuestro día a día estamos acostumbrados a tenerlo todo de forma inmediata. Esta nueva situación requiere tener paciencia, aparcar nuestros proyectos y hábitos por un fin superior que nos trasciende.

Pensamientos: “No puedo ni salir”, “ya no puedo llevar a los niños al parque”, “no voy a poder acabar el proyecto”, “quiero abrazar a mi familia y no puedo”

Esta situación nos presenta una oportunidad para trabajar la paciencia y nuestra tolerancia a la frustración.

3. Rabia y enfado: Aparecen en los momentos en que pensamos que se están dando injusticias que interfieren en nuestra vida. Estas emociones están dirigidas al causante percibido de la situación, pero hay veces que el causante no está bien identificado y esto puede generar reacciones de enfado con diferentes colectivos, la sociedad o el gobierno, y nos lleva a conductas que no son de ayuda, como “rebelarnos” y salir a la calle porque interpreto que el gobierno no lo ha parado a tiempo, no volver a comprar en un “chino”.

Pensamientos: “Es injusto que yo esté metido en casa, el Gobierno tendría que haber cerrado antes”, “no hay derecho a que los chinos ya estén bien y nosotros ahora sufriendo lo suyo”.

La rabia puede ser un gran instrumento en nuestra vida ya que nos permite eliminar las injusticias que aparecen en ella.

4. Ambivalencia: Nos encontramos en una situación de ambivalencia emocional. Por un lado podemos sentir alivio o alegría por estar en casa y no ir a trabajar, pero por otro nos visitan emociones desagradables como las que hemos mencionado anteriormente. La ambivalencia es inherente al ser humano y puede generar un sentimiento secundario de culpa; aceptar la existencia de esta batalla interna puede hacer que la culpa disminuya y podamos normalizarla.

Pensamientos: “Qué bien que me quedo en casa y puedo hacer cosas que nunca hago, voy a poder descansar; aunque qué agobio no saber cuándo acabará esto, me estoy ahogando un poco voy a salir a la calle...”

Dejemos de luchar contra esta ambivalencia para ganarle la batalla a la culpa.

5. Desorientación y desorganización: Estamos acostumbrados a seguir horarios establecidos por nosotros mismos o terceros, que han desaparecido y nos dejan algo desorientados y nos desorganizan. Las personas somos seres de rutinas y además, la vida está llena de automatismos que hemos construido durante años. Todo esto nos da sensación de control y no nos supone mucho esfuerzo. Ahora tenemos una nueva labor de reorganizar nuestra rutina.

Pensamientos: “¿Y ahora qué hago? ¿cómo organizo mi día?”, “¿estará bien si hago esto? se me están pasando las horas y no he hecho nada”.

Procuremos generar nuevas rutinas flexibles siendo amables con nosotros mismos y dándonos permiso y tiempo para adaptarnos.

6. Aburrimiento o desmotivación. Una de las emociones que podemos sentir es el aburrimiento, porque al ser seres sociales nuestro ocio está muy relacionado con el contacto con los demás. La situación de aislamiento limita enormemente nuestra necesidad de vinculación.

Pensamientos: “Y, ¿cómo voy a llenar este tiempo?, ¿y el de mis hijos?”, “¿cuándo podré salir a tomar algo o juntarme con mis amigos?”.

Aprovechemos este momento para desarrollar nuestra parte más creativa.

7. Tristeza: La situación que estamos viviendo puede suponer un duelo, una ruptura con nuestra cotidianidad. Posiblemente esta emoción pueda aparecer más adelante debido al mantenimiento de esta situación y la cronicidad de escuchar noticias negativas, del aislamiento y de sentirnos impotentes.

Pensamientos: “Me siento baja de ánimos”, “no tengo ganas de hacer nada”, “todos los días son iguales y muy monótonos”, “tengo ganas de llorar”.

Toda pérdida puede generar tristeza, pero podemos ver en esta emoción una oportunidad para valorar y crecer.

8. Sentimiento de soledad y vacío. Esta situación que estamos viviendo puede generarnos sensación de vacío por la falta de vinculación, por las necesidades de pertenencia y significado que no se ven cubiertas bajo estas circunstancias. La situación nos requiere dar un cambio hacia buscar maneras de contacto distintas aprovechando los medios que tenemos.

Pensamientos: “Me siento sola”, “¿qué sentido tiene ahora mi vida?”, “todo el mundo está acompañado y yo aquí solo, ¿cuándo podré ver a mi familia?”, “y si me pasa algo y no se entera nadie”.

Aprovecha esta oportunidad para estar contigo mismo, conocerte más y desarrollar tu ocio y atenderte en tus necesidades.

9. Agobio y claustrofobia por sentirnos atrapados y no poder salir. La situación requiere estar en casa, en tu ciudad, aislados, y esto nos puede generar una sensación de no poder escapar, visitar familiares o movernos libremente.

Pensamientos: “¡Qué agobio!”, “necesito salir a la calle, ver a más gente”, “cuánto tiempo voy a aguantar aquí”, “me agobia no poder ir en Semana Santa a visitar a mi tía...”

Las barreras físicas pueden ser difíciles, pero esta es una buena oportunidad para saltarlas con la mente si cambiamos su significado.

10. Ansiedad y angustia: Hasta ahora hemos hablado de emociones naturales ante la situación. No obstante, podemos identificar también otros problemas relacionados con la salud mental que pueden desembocar en estrategias de huida de la realidad y de esas emociones que nos generan malestar (fumar, comer, dormir de más...).

Pensamientos: “Qué angustia, voy a comer algo”, “voy a dormir más porque menudo día más largo me espera”, “yo no aguanto esta situación sin fumar, tengo ansiedad”.

Sentir la ansiedad es incómodo al principio, pero nos enseña que podemos convivir con emociones desagradables. Lo que calma a corto plazo, no soluciona los problemas a largo plazo.

Cómo podemos gestionar todas estas emociones:

Identificar, Aceptar e Intentar cambiar

aquello que no nos deja sobrellevar esta situación

1. Identificar. Es saber observar, mirar, entender y comprender por qué estamos sintiendo todo esto. Además, es importante saber en qué manera nos están afectando en nuestras conductas diarias para intentar cambiarlas:

- Magnificación y minimización: se trata de agrandar o desvalorizar las consecuencias de esta situación. Es irse a los extremos. P.ej. como está el corona virus voy a perder mi trabajo o como soy joven no me pasa nada.
- Filtraje: llevamos la atención solamente hacia la información negativa que nos llega sobre el problema. P.ej. solo atiendo a la tasa de fallecidos y no a la de recuperados.
- Necesidad de control: el ser humano tiene esa necesidad de llevar a cabo acciones para manejar el entorno. En este caso el control excesivo no es la solución sino parte del problema por la naturaleza incierta del mismo. P.ej. como no quiero quedarme sin comida, me llevo medio supermercado aunque sepa que se va a poner gran parte de esa comida mala.
- La búsqueda del responsable: cuando atribuimos la responsabilidad del problema a algo o alguien en concreto sin una base de realidad. P.ej. la culpa de todo la tiene el gobierno por no actuar antes.
- Cómo deberían o tendrían que ser las cosas: cuando creemos que hay una serie de reglas por las que debemos regirnos nosotros, los demás y la sociedad (de forma rígida e inflexible). P.ej. la gente no debería comprar tanto, tendrían que prohibirles entrar en los supermercados o poner multas.
- Anticipación de catástrofes: cuando, sin una base de probabilidad real, realizamos predicciones que se alejan de la situación que se está viviendo. P.ej. y si... estalla una guerra entre China y Estados Unidos.
- Comprensión de las emociones como enemigas: pensar que las emociones están ahí para dañarnos y sería mejor no sentirlas, experimentarlas ni expresarlas. P.ej. me preguntan qué tal estoy y contesto que muy bien (en realidad estoy agobiado y necesito irme al baño a respirar en soledad...).
- Autocuidado descuidado: cuando la situación nos hace abandonarnos como parte de una evitación o negación de lo que está sucediendo a través del abandono. P.ej. no puedo con ello, hoy no me ducho, ya no como, pospongo el deporte para cuando pase todo, para qué voy a madrugar.

2. Aceptar. ¿Y si en vez de intentar cambiar lo que sentimos o pensamos, lo aceptamos como parte de la naturaleza humana y tomamos las riendas de nuestras acciones? Parte del problema es dejar la mente volar al futuro y no contactar con lo que realmente está sucediendo en el presente; desde la atención en el “aquí y ahora” y la integración de lo que nos sucede, podemos pasar a la acción. Este es un buen momento para que todos los que estamos en el mismo barco, pongamos un STOP, nos paremos a pensar, reflexionar y flexibilizar la mente en búsqueda de alternativas.

3. La acción. Intentar cambiar.

- Establecimiento de rutinas: seguir horarios, rutinas y tareas establecidas nos ayuda a sobrellevar la situación. P.ej. destinar un tiempo a estudiar, teletrabajar, cocinar o limpiar siguiendo un pequeño horario.
- Escuchar mis necesidades: este momento es también perfecto para prestar atención a nuestro autocuidado y dedicarnos un tiempo dentro de esa rutina a satisfacer nuestras necesidades. P. ej. disfrutar de un baño o ducha relajante, leer un buen libro, ver una serie que nos guste.
- Estar en el presente: practicar el sentirme aquí y ahora a través de los sentidos, la respiración y nuestras sensaciones. P.ej. notar el agua en la mano al fregar un vaso, escuchar música con los ojos cerrados, mirar fotografías prestando atención a los detalles.
- Búsqueda de conexión y apoyo: conectar con nuestros seres queridos y compartir las emociones que hemos sentido con ellos, si no puede ser de forma presencial, a través de otros medios (teléfono, internet/videollamada, redes sociales).
- Hacer buen uso de los medios de comunicación: las redes sociales, internet, whatsapp, pueden ser nuestros mejores aliados o potenciar más las emociones desbordadas. Es el momento de colaborar en no difundir o maximizar mensajes que podrían no ser ciertos y complicarán la situación.
- No dar protagonismo a las emociones: después de identificar la tristeza, el miedo o la angustia, no dejar que estas emociones tomen las riendas de mis acciones, sino yo. P.ej. porque el miedo me empuje a salir a comprar compulsivamente, no tengo por qué escucharle y reaccionar a él.
- Plantearnos la utilidad de la preocupación: en momentos en los que la mente nos lleva a este punto, preguntarnos si esto nos está ayudando a generar soluciones o por el contrario a aumentar la sensación de malestar.
- Vamos a intentar ocuparnos y no “pre-ocuparnos”.
- Dedicar un tiempo al cuerpo, no oxidarnos: aunque es cierto que no podemos practicar deporte como solíamos hacerlo, en todos los domicilios y con recursos audiovisuales podemos crear pequeñas tablas para movernos. P.ej., realizar una rutina de yoga, utilizar la bicicleta estática (¡por fin!), o hacer vídeos recomendados por la Cruz Roja sencillos con nuestros mayores.